

Der Beckenboden – ein wichtiger Muskel im Sport

Monique Blaser, Luzia Kalberer, Annatina Schorno

Was ist der Beckenboden und was sind seine Funktionen?

Der Beckenboden besteht aus Muskeln, Faszien und Ligamenten. Er schliesst das knöcherne Becken nach unten ab und hat folgende Hauptfunktionen:

1

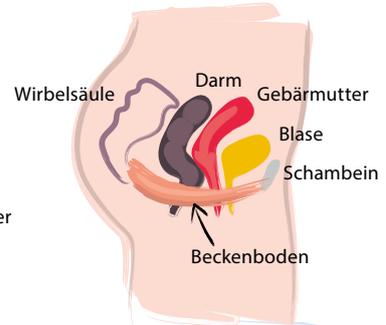
Stützen und Anspannen

- Stützen der inneren Organe
- Anspannen und dadurch Gewährleistung der Kontinenz

2

Entspannen

- Loslassen während der Entleerung



Was ist eine Beckenboden-Dysfunktion?

Eine Störung in der Funktion des Beckenbodens. **Zwei mögliche Arten von Dysfunktionen:**

1

Zu wenig Spannung (Relaxing Pelvic Floor Dysfunction)

- Belastungsinkontinenz: Ungewollter Verlust von Urin, Wind oder Stuhl bei Druckerhöhung im Bauchraum, z.B. bei Squats, Sprüngen etc.
- Senkung von Blase, Gebärmutter, Darm

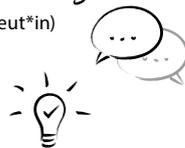
2

Zu hohe Spannung (Non-Relaxing Pelvic Floor Dysfunction)

- Schmerzen, z.B. im tiefen Becken, unteren Rücken, Steissbein, Beckenbodenmuskulatur, Hüfte, beim Wasserlösen oder Einführen eines Tampons
- Belastungsinkontinenz
- Senkung von Blase, Gebärmutter, Darm

Was kann ich bei einer Beckenboden-Dysfunktion tun?

- Trainiere (An- und Entspannen) deinen Beckenboden → siehe Übungen unten
- Sprich mit einer Fachperson (Ärzt*in/Physiotherapeut*in)
- Hol dir weitere Informationen unter pelvisuisse.ch



Gewusst?

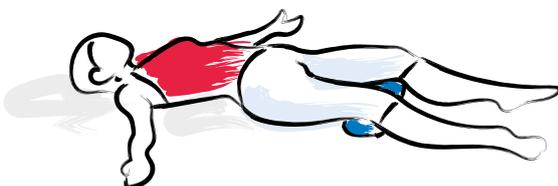
Rund **6 von 10 Leistungssportlerinnen** sind von Beckenboden-Dysfunktionen betroffen



Übungen

Anspannung

- Tief Richtung Rücken, Flanken und Becken einatmen
- Beckenboden beim Ausatmen mit ca. 30% (variieren bis 70%) der Maximalkraft anspannen
- Restliche Muskulatur bleibt entspannt
- 10 x wiederholen



Entspannung

- Tiefer Squat mit geschlossenen Beinen und an etwas festhalten (Fuss- und Hüftbeuger entspannt)
- 10 Sekunden tief Richtung Rücken, Flanken und Becken einatmen, dabei Beckenboden entspannen
- 10 Sekunden ausatmen und spüren, wie Beckenboden und Bauchmuskulatur automatisch wieder etwas anspannen
- 10 x wiederholen

